فریاکەوتنی سەرەتایی

د. سەروەر عارف ستار

FIRST AID

فریاکەوتنی سەرەتایی

FIRST AID

د. سەروەر عارف ستار

- ناوی کتێب: فریاکەوتنی سەرەتایی
- ناوی نووسەر: د. سەروەر عارف ستار
- دیزاینی بەرگ و ناوەوە: ئاوات کەریم مستەفا
- وێنەکان: فاتمە شەقلاوەیی
- چاپ: یەکەم/ ٢٠١٦
- چاپخانە:
- تیراژ: ١٠٠٠ دانە
- نرخ: دینار
- بڵاوکار:

پێرست

پێشەکی

ئەم نامیلکە خنجیلانەیە پێشکەش بە خوێنەرانی کورد دەکەم، کە یەکەم جارە بە کوردی لەسەر بابەتی فریاکەوتنی سەرەتایی بنووسرێت، هەرچەندە بە شێوەیەکی زۆر ئاسان نووسراوەتەوە، بەڵام لە هەمان کاتدا لەسەر بنەمایەکی زانستی و بەسوود وەرگرتن لە ئەزموونی خۆم وەک پزیشکێکی بواری قورگ و لووت و گوێ، هەروەها ڕاهێنەری خولەکانی فریاکەوتنی پێشکەوتوو و سەرپەرشتیاری فریاکەوتنی خێرا ١٢٢ لە پارێزگای سلێمانی بۆ چەند ساڵێک، هەروەها بە سوودوەرگرتن لە چەند سەرچاوەیەکی زانستی.

بە پێویستی دەزانم کە هەموو کەسێک ئەم نامیلکەیە بیخوێنێتەوە بۆ زیاتر شارەزابوون لە شێوازەکانی ڕزگارکردنی ژیان لە کاتی نەخۆشی کتوپڕ و ڕووداو و کارەساتدا و کەمکردنەوەی قوربانییەکان لە کاتی هەر ڕووداوێک و هەر نەخۆشییەکی کتوپڕ لە ماڵەوە و قوتابخانە و فەرمانگە و لە شوێنی کار و لە بەرەکانی جەنگ، کە هەموومان هیوادارین کە هەرگیز ڕوو نەدات، بەڵام خوێندنەوە و ڕاهێنان و خۆئامادەکردن پێویستە.

ئەم بابەتە بۆ هەموو کەسێک پێویستە، بەڵام زیاتر بۆ ئەو کەسانەی نەک هەر بەرپرسن لە خۆیان و خێزانەکانیان، بەڵکو بەرپرسیاریەتی خەڵکی تریشیان دەکەوێتە ئەستۆ. بۆیە من ئەم نامیلکەیە پێشکەش دەکەم بە:

مامۆستایانی باخچەی ساوایان و قوتابخانەکان بۆ ئەوەی منداڵەکان لە برینداربوون و مردن ڕزگار بکەن.

پۆلیس و پۆلیسی هاتووچۆ و ئاسایش، چونکە ئەوان یەکەم کەسن لە شوێنی ڕووداوەکە، بۆیە پێویستە زانیارییان هەبێت.

هێزی پێشمەرگە بۆ ئەوەی فریاکەوتن بۆ هاوڕێکانیان بکەن لە مەیدانی جەنگ پێش ئەوەی بگەنە تیمەکانی فریاکەوتن.

بۆ کارمەندان و شوفێرانی فریاکەوتنی خێرا (١٢٢)، بۆ ئەوەی بە شێوەیەکی زانستی فریای ڕووداوەکان بکەون.

بۆ ئەو دکتۆر و کارمەندانەی کە تیمی تەندروستی پێشمەرگەن لە بەرەکانی جەنگ.

پزیشکان بە گشتی و پزیشکانی ددان و دەرمانسازی و پەرستاران و کارمەندانی تەندروستی، بۆ نوێکردنەوە و یەکخستنەوەی زانیارییەکانیان.

هیوادارم بەسوود بێت

د. سەروەر عارف ستار

سلێمانی ٢٠١٦

فریاکەوتنی سەرەتایی یان فریاگوزاریی سەرەتایی
(First Aid)

هەموو ئەو کردارانە دەگریتەوە کە بە مەبەستی هاوکاری یان چارەسەری سەرەتایی بۆ کەسێک دەکرێت، کە تووشی نەخۆشییەک یان برینداربیەکی لەناکاو دەبێت، تا کاتی گەیشتنی ئەمبولانس بە شوێنی ڕووداوەکە، یان گەیاندنی توشبووەکە بە نەخۆشخانە.

پێویستە هەموو هاونیشتمانییەک ئاستێکی فریاکەوتنی سەرەتایی بزانێت، لەبەر ئەوەی ڕووداوە کتوپڕەکان ئەگەری ڕوودانیان هەیە لە هەر کاتێکدا و لە هەر شوێنێکدا.

خولەکانی فریاکەوتنی سەرەتایی و پێشکەوتوو، گرنگە بۆ ئامادەکردنی فریاگوزار لە لایەنی زانستی و پراکتیکی و سایکۆژییەوە، هەروەها پێویستە فریاگوزار بزانێت چی ئەنجام دەدات لە حاڵەتە کتوپڕەکاندا.

فریاکەوتنی سەرەتایی پێویستی بە جانتایەکی فریاکەوتن هەیە، کە کەرەستە سەرەکییەکانی وەک لەفاف و باندج و پلاستەر و ماسک و مەقەست و پاکژکەرەوەی بە لانی کەمەوە تێدابێت، بەڵام بەبێ ئەو جانتایەش دەتوانیت ژیان ڕزگار بکەیت.

هەنـدێ لە کارەکـانی فریـاکەوتنی سـەرەتایی وەک دانـانی باندجێک یان لەفافێک کارامەییەکی زۆری پێویست نییە، بەڵام کردارەکانی تری وەک شێلانی دڵ پێویستی بە ڕاهێنان هەیە.

ئامانجەکانی فریاکەوتنی سەرەتایی:

لەبەر ئەم هۆکـارانە پێویسـتە فریـاکەوتنی سـەرەتایی ئەنجـام بدەین:
یەکەم: ڕزگارکردنی ژیان بە کردارەکانی فریاکەوتن.
دووەم: ڕێـگەنەدان بە گەیشـتنی زیـانی زیـاتر بە کەسـی تووشبوو.
سێیەم: یارمەتیدانی زوو چاکبوونەوە لە نەخۆشی و برینداری، بۆ نموونە دانانی پلاستەرێک لەسەر برینەکە کە دەبێتە هـۆی زووتر چاکبوونەوە.

شێوازەکانی مردن لە ڕووداوەکاندا:

ئەگەر ڕووداوێـک ببێتە هـۆی مـردن ئەوە بە یەکێک لەم سێ میکانیزمە دەبێت:
یەکەم: هەنـدێک کەس یەکسـەر لە دوای ڕووداوەکە بە چەنـد چرکەیەک یان خولەکێک ڕاستەوخۆ گیـان لە دەست دەدەن بە هـۆی سـەختی برینەکانیـانەوە، بۆ نمـوونە لە کـاتی بەرکەوتنـی مێشک یان دڵ یـان بۆرییە گەورەکانی خوێن. لەم کاتەدا هیچ چارەسـەرێک ناتوانێـت ڕزگـاری بکـات. تـاکە ڕێگـایەک کە سـوودی هەبێـت؛ گـرتنەبەری ڕێ و شـوێنی خۆپاراسـتنە لە

رووداو و کارەسات بە دابینکردنی مەرجەکانی سەلامەتی شوێنی کار و ڕێگاوبان و شوێنە گەشتیارییەکان، ڕێگرتن لە هەر شتێک کە مەترسی دروست دەکات، ئەم لایەنە لە وڵاتی ئێمەدا گرنگی تەواوی پێ نادرێت.

دووەم: هەندێک لە ڕووداوەکان لە سەرەتادا کێشەیان نییە، بەڵام دواتر ماکەکانی نەخۆشییەکە دوای پێدانی چارەسەر و دەرمان یان نەشتەرگەری دەردەکەون وەک سووتاوی یان هەوکردنی برینەکان بە هۆی لەکارکەوتنی ئەندامە سەرەکییەکانی لەش وەک گورچیلە یان جگەر... کە لەوانەیە چەند ڕۆژێک دوای ئەوە گیان لەدەست بدات.

سێیەم: هەندێک لە ڕووداوەکان لە چەند خولەکێک یان کاژێرێک دوای ڕووداوەکە بە هەر هۆکارێک بێت، گیان لەدەست دەدەن وەک گیرانی بۆریی هەناسەدان یان کۆبوونەوەی هەوا لەدەوری سییەکان یان خوێنبەربوون یان وەستانی دڵ، ئەمانە پێویستییان بە کاردانەوەی بەپەلە هەیە بۆ فریاکەوتن. ئەم خولەکانە بە خوولەکی زێڕین و کاژێری یەکەم بە کاژێری زێڕین (کاژێری ئاڵتونی بۆ ڕزگارکردنی ژیان) ناو دەبرێت، لەم کاتەدا پێویستی و گرنگی فریاکەوتنی سەرەتایی و پێشکەوتوو دەردەکەوێت.

چۆن کردارەکانی فریاکەوتنی سەرەتایی دەست پێ بکەین؟

سەرەتا بە دوورخستنەوەی کەسی تووشبوو لە شوێنی ڕووداوەکە دەبێت، وەک سووتان یان خنکان یان تەقینەوە یان ڕووداوی هاتووچۆ. سەرەتا پێویستە کەسەکە لە شوێنێکی سەلامەت دابنرێت. ئەمەش زۆر گرنگە بۆ سەلامەتی خۆت و کەسی تووشبوو، لەبەر ئەوە نابێت ئەوەمان لە یاد بچێت کە پێی دەوترێ سەلامەتی شوێنی ڕووداو. پێویستە کەمترین جوولە بە کەسی تووشبوو بکرێت، بە شێوەیەک زیان نەگەیەنێت بە ملی یان پشتی یا دەست و لاقی نەخۆشەکە.

یەکەم: بانگکردن و ڕاوەشاندنی نەخۆشەکە و دڵنیابوون لە کراوەیی بۆری هەناسە ABC (A= Airway)

سەرەتا بانگی نەخۆشەکە دەکەین چەند جارێک بە شێنەیی ڕای دەوەشێنین بۆ ئەوەی بزانین ئاگادارە یان نا، نووستووە یان هۆشی بە خۆی نییە. دواتر پێویستە چەناگەی بەرز بکرێتەوە و ملی نەخۆشەکە کەمترین جوولەی پێ بکرێت. گوێگرتن و هەستکردن لە هەناسەدانی نەخۆشەکە بۆ ماوەی تەنها دە چرکە، بۆ ئەوەی بزانین بۆریی هەوا کراوەیە یان نا؟ ئەگەر هەناسەی هەبوو کەواتە بۆریی هەوا کراوەیە، تەنها

کێشـــەی ئەوەیە کە هۆشـــی بە خـــۆی نیـــیە، بـــۆیە دەبێـــت نەخۆشـــەکە بخـــرێتە ســـەر لا (Recovery position) بـــۆ ئەوەی بـــۆریی هەناســـە بە کراوەیـــی بمێنێـــتەوە، دواتـــر ببـــرێتە نەخۆشخانە بۆ زانینی هۆکاری بێئاگابوونی. وێنەی ژمارە(١).



وێنەی ژمارە (١)

بەرزکردنەوەی چەناگە بۆ کردنەوەی بۆری هەوا

ئەگەر کەرەستەی پێویست لە بەردەستدا بێت، دەبێت ملی جێگیـر بکرێـت پـێش ئەوەی هەر جـووڵەیەکی پـی بکرێـت. بە تـــایبەت ئەگەر هۆکـــاری نەخۆشـــییەکە کەوتـــنە خـــوارەوە، ڕووداوی هاتووچۆ یان برینداربوونی مل بێت، ئەوە نابێت هیچ جووڵەیەکی پی بکرێت بێ جێگیرکردنی مل.

دووەم: هەناسەدان (B=Breathing)

ئەگەر نەخۆشەکە هەناسەی نەبوو، پێویستە هەناسە بدرێت بە نەخۆشەکە لە ڕێگەی دەمەوە (هەناسەدانی دەستکرد)، بە گرتنی لووتی نەخۆشەکە بە دوو پەنجە. دوو جار هەناسەی دەدرێتێ و لە کاتی هەناسەداندا پێویستە ئاگادار بین ئایا سنگی نەخۆش جووڵەی هەیە یان نا. ئەگەر جانتای فریاکەوتنمان لا بێت دەتوانین ماسک بەکار بهێنین، بۆ ئەوەی خۆمان لە گواستنەوەی نەخۆشی بپارێزین، هەرچەندە ئەگەرێکی زۆر کەمیش هەیە، هەروەها ئەنجامدانی کرداری هەناسەدان ئاسانتر دەبێت. یان بەکارهێنانی گۆزێک یان پەڕۆیەکی پاک. هەروەها پێویستە کاتی پێویست بدرێت بە نەخۆش بۆ هەناسەدانەوە، کە دوو هێندەی کاتی پێدانی هەناسەکەیە. بڕوانە وێنەی ژمارە (٢). دەشتوانین لە ڕێگەی لووتەوە هەناسەی دەستکردی بۆ بکەین، بە تایبەت ئەگەر دەمی نەخۆشەکە برینی هەبێت یان خوێنی لێ بێت.



وێنەی ژمارە (٢)
پێدانی هەناسەی دەستکرد

سێیەم: سووڕی خوێن (C=Circulation)

لە حاڵەتی نەبوونی هەناسەدا، پێویستە دڵنیا بین لە بەردەوامبوونی لێدانی دڵ و سوڕی خوێن، لە ڕێگەی شێلانی سنگ. لە کاتی بریندار بوونیشدا بە ڕاگرتنی خوێنبەربوون لە هەر شوێنێک بێت، بە دروستکردنی فشار لەسەر شوێنی برینداربییەکە. بۆ پزیشکان و کارمەندانی تەندروستی دەتوانن لە ڕێی هەستپێکردنی لێدانی دەماری لا ملەوە (Carotid pulse) بزانن، کە ئایا لێدانی دڵی هەیە یان نا، بەڵام خەڵکی تر لە حاڵەتی نەبوونی هەناسەدا یەکسەر دەست بە شێلانی سنگ بکەن و وای دابنێن کە لێدانی دڵی نییە، لەو حاڵەتەشدا نەخۆش هیچ زیانێکی پێ ناگات.

- **شێلانی سنگ CPR**

ئەمە ڕێگایەکە بۆ بەردەوامی لێدانی دڵ، ئەگەر دڵنیا نەبووین لەوەی کە دڵ بەردەوامە لە کاری خۆی. کاتێک ناتوانین هەست بە لێدانی دڵ بکەین، سەرەتا فریاگوزار لە تەنیشت نەخۆشەکەوە دادەنیشێت، باشتر وایە لە لای ڕاستی نەخۆشەکەوە بێت، دەستەکانی لە ناوەڕاستی سنگی نەخۆشەکە دادەنێت، دەبێت چەندین جار سنگی بە توندی و بە قوڵی پاڵ بنێت کە یەک لەسەر سێی سنگ بگرێتەوە بۆ ناوەوە، بۆ ئەوەی خوێن بگاتە بەشەکانی لەش و بە تایبەت مێشک، چونکە بە هۆی کارنەکردنی دڵەوە زیانی پێ دەگات و دواتر دەبێتە هۆی مردن، ئەگەر چارەسەر نەکرێت. نابێت زۆر پەلە یان زۆر خاو بێت، بەڵکو بە ڕێژەی ١٠٠ جار لە هەر

خولەکێکدا، کەواتە هەر شێلانێک کەمترە لە چرکەیەک. هەر جارەی ۳۰ شێلان و دواتر دوو جار هەناسەدان بە بەردەوامی. بڕوانە وێنەی ژمارە (٤،٣). ئەم کردارە بە لایەنی کەمەوە ٥ جار دووبارە دەکرێتەوە.



وێنەی ژمارە (٣)

شێلانی سنگ



وێنەی ژمارە (٤)
شێلانی سنگ بۆ یارمەتیدانی دڵ و سییەکان

شێلانی سنگ بەردەوام دەبێت تا ئەو کاتەی نیشانەکانی ژیان دەگەڕێتەوە وەک لێدانی دڵ و هەناسە یان گەیشتی تیمی پزیشکی و ئەمبولانس، یاخود ئەگەر کەسی فریاگواز چیتر توانای نەمێنێت.

لە کاتی بورانەوەدا پێویستە دەستبەجێ کردارە سەرەتاییەکانی فریاکەوتنی سەرەتایی دەست پێ بکەین، لە هەرێمی کوردستان پەیوەندی بکرێت بە ژمارە ١٢٢ کە

سەنتەری فریاکەوتنی خێرایە بۆ وەرگرتنی ڕێنمایی تەندروستی و داواکردنی ئەمبولانس.
لە کاتی گەیشتنی ئەمبولانسدا، پێویستە بە ئامێری شۆکی کارەبایی نەخۆشەکە بپشکنرێت لە لایەن کارمەندانی ئەمبولانسەوە، بۆ ئەوەی بزانین کە ئایا پێویستمان بە شۆکی کارەبایی هەیە یان نا، بۆ ئەوەی نەخۆش بگەڕێتەوە حاڵەتی ئاسایی خۆی.

- **ئامێری شۆکی کارەبایی**
(AED=Automated external Defibrillator)

ئەو ئامێرە نەک هەر لە شوێنە تەندروستییەکاندا، بەڵکو دەبێت لە شوێنە گشتیەکانیشدا هەبێت، وەک فڕۆکە خانە و چێشتخانە و گازینۆ و وێستگەکانی پاس و شەمەندەفەر، چونکە زۆر گرنگە بۆ بەهاناوەچوونی ئەو کەسانەی کێشەی دڵیان تووش دەبێت.
ئەم ئامێرە بە شێوەیەکی ئۆتۆماتیکی شیکردنەوە دەکات بۆ لێدانی دڵ، کە ئایا پێویستی بە شۆکی کارەبایی هەیە یان نا. پێویست ناکات بەکارهێنەر دکتۆر بێت یان کارمەندی پزیشکی بێت، بەڵکو هەموو کەسێکی ئاسایی دەتوانێت بەکاری بهێنێت. ئەم ئامێرە جیاوازە لە ئامێری دی سی شۆک بەوەی کە خۆی توانای شیکردنەوە و بڕیاردانی هەیە.
ئەم ئامێرە دوو پادی لە گەڵدایە، کە وێنە و نووسین شوێنی دانانی دیاری کراوە . یەکێکیان بۆ لای ڕاستی نەخۆشەکە، (سەرووی مەمکی ڕاست)وە، ئەوی دیکەیان لە لای چەپی نەخۆشەکە (لە خوارەوەی مەمکی چەپ). سەرەتا پادەکان لە نایلۆن یان کاغەزەکەی جیا دەکەینەوە، وایەرەکان دەبەستینەوە بە ئامێرەکەوە. ئامێرەکە دەست دەکات بە شیکردنەوە، ئەگەر پێویستی بە شۆک نەبێت، دەست دەکەینەوە بە شێلانی سنگ. ئەگەر پێویست بە شۆک بێت، پێویستە کەمێک دوور بکەوینەوە لە نەخۆشەکە بۆ ئەوەی تەزووی کارەبای لەشمان تێکەڵ نەبێت، دواتر دووگمەی شۆک دادەگرین یەک جار بۆ ئەوەی شۆکی کارەبایی لێ بدەین.

دوای ئەوە دەست دەکەینەوە بە شێلانی سنگ وەک چۆن پێشتر باسمان کرد. وێنەی (٥،٦).



وێنەی ژمارە (٥)

ئامێری شۆکی کارەبایی



وێنەی ژمارە (٦)

ئامێری شۆکی کارەبایی

- **چۆن فریای کەسێک بکەوین کە تووشی جەڵدەی دڵ دەبێت؟ (Myocardial Infarction)**

کاتێک دڵ بە هەر هۆکارێک خوێن و ئۆکسجینی پێویستی بۆ نەڕوات، ئەوە دەبێتە هۆی جەڵدەی دڵ، نیشانەکانی ئەم نەخۆشییە زۆر ئاسان نییە بۆ ناسینەوەی، بەڵام دەکرێت ئەمانەی خوارەوە گرنگترین نیشانەکانی بێت: ئازاری سنگ و هەستکردن بە نارەحەتی و پاڵەپەستۆ، کە بەردەوام دەبێت بۆ ماوەی ٣ بۆ ٥ خولەک و هەندێ جار ئازارەکە دێت و ئەڕوات. هەروەها کەسەکە هەست بە قورسایی توند دەکات لەسەر ناوەڕاستی سنگی. بەڵام ئەگەر ئازارەکە لە کاتی چەمانەوە و هەناسەدان دا بوو ئەوە جەڵدەی دڵ نییە. وێنەی (٨،٧).



وێنەی ژمارە (٧)
جەڵدەی دڵ



وێنەی ژمارە (٨)
جەڵدەی دڵ

- ئازار لە زۆربەی ئەندامەکانی تری جەستە وەک سنگ و شان و قوڵ و گەدە و...هتد.
- ناڕێکی لە هەناسەدان (هەناسەبڕکێ).
- ڕەنگ زەرد هەڵگەڕان و دڵ تێکچون و بێتاقەتی و ڕشانەوە.
- هەندێ جار هیچ نیشانەیەکی نییە.

چۆن فریای کەسێک بکەوین کە ئەم نیشانانەی سەرەوەی هەبێت؟

ئەگەر کەسێک زۆربەی ئەو نیشانانەی سەرەوەی هەبوو، پێویستە بە زووترین کات پەیوەندی بە ئەمبولانسەوە بکرێت،

چونکـە زۆرجـار کەسـەکە گـوێ بـە خـۆی نـادات و بـە دەوروبەرەکـەی دەڵێت هـیچ نییـە، ئێستا چاک دەبمـەوە. لـەم کاتـەدا دەبێت گوێ لـەم قسـەیە نـەگرین و بـە زووترین کات فریای بکەوین، چونکە زۆربـەی ئـەو کەسانەی بە جەڵدەی دڵ دەمـرن، لـە دوو کـاتژمێری یەکـەمی دەرکـەوتنی نیشـانەکاندا دەمـرن. بۆیـە زۆر پێویسـتە هـەر لـە سـەرەتای نیشـانەکانەوە فریای بکەوین و ئەم یارمەتیانەی خوارەوەی بۆ بکەین:

- پەیوەندیکردن بە سەنتەری فریاکەوتنی خێرا بەژمارە ١٢٢ (ئەمبولانس).
- پێویستە کەسی توشبوو بە نیشانەکانی نەخۆشییەکە لە هەر کارێکدا بێت، بوەستێت و پشـوو وەرگرێت، بۆ ئەوەی ئۆکسجینی پێویست وەرگرێت.
- جلە تەسکەکانی بەری وەک (بۆینباخ و کراس و هـەر شتێکی تەسک) کە لە بەریەتی شل بکرێنەوە و لاببرێن.
- پێویسـتە کەسـێک چـاودێریی هـەموو گۆڕانکارییـەکی نەخۆشـەکە بکـات، وەک (هەناسـەدان و گۆڕانکـاریی ڕەنگـی پێست و چەندین نیشانەی تر).
- ئامادەیی بۆ شێلانی سنگی هەر کاتێک کە زانیت دڵی وەستاوە.
- پرسـیاری تـەواو لـە نەخۆشـەکە یـاخود لـە کەسوکارەکەی بکە، کە ئایا پێشتر تووشی جەڵدە بووە، یاخود نا؟ هەروەها دەرمانەکانی خۆی بدەرێ کە هەیەتی.
- پێدانی حەبی ئیسپرین بـە نەخۆشـەکە، بـە مـەرجێک کێشەی لەگەڵ ئەم دەرمانەدا نەبێت.

• نەخۆشەکە هێورکەرەوە و دڵەراوکێکەی مەهێڵە، ئەمە زۆر گرنگە بۆ نەخۆش.
• باشتر وایە نەخۆشەکە بە ئەمبولانس ببرێت بۆ نەخۆشخانە نەک بە ئۆتۆمبێلی خۆت.

باری بەئاگاهێنانەوە یان چۆن نەخۆش دەخرێتە سەر لا (Recovery position)

هەر کاتێک نەخۆش بێهۆش بوو و هەناسەی هەبوو پێویستە بخرێتە سەر لا، باشتر وایە لای چەپ بێت. دەستی ڕاستی بۆ دەکەین بە سەرین بۆ ئەوەی سەری بەرز بێت. قاچی چەپی دەنووشتێنینەوە بۆ ئەوەی لاشەی چیتر جووڵە نەکات. بەمە یارمەتی هەناسەدان دەدەین و هەر شلەمەنییەک لە دەم و قورگی نەخۆشەکەدا بێت، دێتە خوارەوە. وێنەی (٩)



وێنەی ژمارە (٩)
باری بە ئاگاهێنانەوەی نەخۆش

• چۆن فریای کەسێک بکەوین کاتێک دڵی دەوەستێت؟ (Cardiac Arrest)

بە یەکێک لەم هۆکارانە کەسی تووشبوو دڵی دەوەستێت: نەخۆشییەکانی دڵ و بۆرییەکانی، برینداربوونی مێشک و سنگ، ژەهراویبوون یاخود خنکان بە هەموو جۆرەکانی.

کاتێک باس لە وەستانی دڵ دەکەین، واتا یان دڵەکە وەستاوە یاخود بە شێوەیەک لێ دەدات کە خوێن ناگەیەنێت بە مێشک و شوێنە گرنگەکانی لەش. کاتێکیش مێشک ئۆکسجینی پێناگات، دەبێتە هۆی زیان پێگەیشتنی، لەماوەی ٤ بۆ ٦ خولەک و دوای ١٠ خولەک زیانەکان بە شێوەیەک دەبێت کە کەسەکە چاک نابێتەوە.

هەر بۆیە دەکرێت ئێمە بە زووترین کات فریای بکەوین لە رێگەی فریاگوزاری خێراوە بەم هەنگاوانەی لای خوارەوە:

- سەرەتا پێویستە ئەوە کەسەی فریاگوزارییەکە دەکات ئارام بێت و نەشڵەژێ، بەڵام لە هەمان کاتیشدا کردارەکە بەخێرایی بکات بۆ ئەوەی زوو فریای کەسەکە بکەوێت.
- کاتێک بە هەر هۆیەک لە هۆیەکان دڵی دەوەستێت، پێویستە کەسی فریاگوزار چەند جارێک بانگی نەخۆشەکە بکات، دواتر هەوڵ بدات کەسەکە چەند جارێک بەهێواشی رابوەشێنێت و قسەی لەگەڵ بکات.
- ئەگەر هەر وەڵامی نەبوو، ئەوە دەبێت چەند هەنگاوێک بنێت لەوانە: چەناگەی نەخۆشەکە بەرز بکەرەوە بزانە گوێت لە هیچ هەناسەیەکی نەخۆشەکە هەیە؟ وێنەی (١) دواتر دەست بکە بە شێلانی سنگ و دڵ. ئەویش بەوە

دەبێت سەرەتا کەسی فریاگوزار دەم بخاتە سەر دەمی نەخۆشەکە و هەناسەیەکی پێ بدات، یەک چرکە چاوەڕێ بکات، واتە تا هەواکە دەگەڕێتەوە دەرەوە، پاشان هەناسەیەکی تری پێ بدات. بەم شێوەیە دوو هەناسە لەسەریەک دەدەیت بە کەسەکە. وێنەی (٢)

- پاشان دەست دەکەیت بە شێلانەکە بەم شێوەیە: سەرەتا کەسەکە بخەرە سەر پشت و لەسەر شوێنێکی ڕەق دایبنێ. خۆت لە لایەکی نەخۆشەکەوە بوەستە و لەسەر ئەژنۆکان هەر دوو دەستت بخەرە سەریەک، بە شێوەیەک ئانیشکەکانت ڕاست بێت و نەنوشتێتەوە. هەر دوو دەستت لە ناوەڕاستی سنگی نەخۆشەکە دابنێ و پاڵی پێوەبنێ بە شێوەیەک (٥ سم) یان یەک لەسەر سێی سنگەکە بچێتە ناوەوە. وێنەی (٣)
- بەردەوام بە لە شێلان بۆ ماوەی ٣٠ جار لەسەریەک پاشان هەناسەی بدەرێ (دوو جار)، ئینجا دەست بکەرەوە بە شێلان بۆ ماوەی ٣٠ جار و پاشان هەناسەیەکی تری بدەری (دوو جار). ئەم کردارە بەردەوام دەبێت تاوەکو ئەمبولانس دەگاتە لای کەسەکە، یاخود کەسی فریاگوزار بێهێز دەبێت و ناتوانێت کردارەکە بکات، یاخود کەسەکە بە هۆش خۆی دێتەوە. هەروەها لەم کاتەی ئەم کەسە فریاگوزارییەکە دەکات دەبێت کەسێکی تر پەیوەندی بکات بە ١٢٢ بۆ ئەوەی ئەمبولانس بە زووترین کات بگات.

خنکان

• خنکان لە ئاودا (Drowning)

هۆکارەکانی گیان لەدەستدان لە خنکاندا (بە ئاو)، کە ساڵانە لە کوردستان ڕوو دەدەن، لەوانەیە بەهۆی دابەزینی پلەی گەرمی لەشەوە بێت، ئەگەر ئاوەکە سارد بێت، یان بەهۆی وەستانی دڵەوە بێت، کە بە شێوەیەکی لەناکاو ڕوو دەدات، بە تایبەت لە ئاوی ساردا، یان بەهۆی داخستنی بۆریی هەواوە بە ئاو، یان داخستنی بۆریی هەوا بەهۆی گرژبوونەوەی ماسولکەکانی قورگەوە ڕوو دەدات. کە ئەمە ڕوو دەدات تەنانەت ئەگەر ئەو کەسە مەلەوانیش بە باشی بزانێت.

پێویستە ئەوەمان لە یاد نەچێت، کە هەر کەسێک لە خنکانی ئاودا ڕزگاریش بکرێت، دواتر پێویستی بە چارەسەری پزیشکی هەر هەیە. هەرچەندە چاکیش بووبێتەوە، چونکە ئاو کە دەچێتە بۆریی هەناسە و سییەکانەوە، لەوانەیە دواتر ڕووپۆشەکانی ناوە و بئاوسێنێت و ببێتە هۆی داخستنی و جارێکی تر بخنکێت، یان هەر هیچ نەبێت دواتر بە هەوکردنی بۆریی هەناسەدان و سییەکان گیرۆدە دەبێت.

هەنگاوەکانی فریاکەوتن لە خنکاندا بریتین لەم هەنگاوانەی خوارەوە:

یەکەم: کاتێک کەسی خنکاو لە ئاو دەردەهێنیت، پێویستە سەرەتا پارچە جلێک یان چاکەتێک بخرێتە ژێری پشتی، بەڵام بە شێوەیەک کە سەری نزم تر بێت لە لەشی، بۆ ئەوەی یارمەتی ئەوە بدەین کە ئاو لە دەمیەوە بێتە دەرەوە، ئەمە مەترسی ئەوە کەم دەکاتەوە، کە ئەو ئاوەی کە لە گەدەی

کەسەکە دایە، جارێکی تر بچێتەوە بۆڕیی هەوا و سییەکانی و کێشەی تری بۆ دروست بکات.

دووەم: گرنگی بدە بە دابەزینی پلەی گەرمی لەش، ئەوەش یەکەم جار بە لابردنی جلە تەڕ بووەکانی و دواتر بە داپۆشینی بە پەتوو (بەتانیەک)ەوە، ئەگەر هۆشی هاتەوە دەتوانێت شلەمەنیی گەرمیش بخوات.

سێیەم: ئەگەر نەخۆشەکە هۆشی نەبوو؛ پێویستە بۆڕیی هەوا بکرێتەوە، بە بەرزکردنەوەی چەناگە، ئەگەر هەناسەی نەبوو، پێویستە هەناسەی پێ بدرێت و شێلانی سنگی بۆ بکرێت وەک هەر نەخۆشێک کە هۆشی نییە، بە ڕێژەی دوو هەناسە و سێ شێلانی سینگ، بەردەوام دووبارە بکرێتەوە، تا ئەو کاتەی هۆشی بۆ دەگەڕێتەوە. وێنەی (١٠).

چوارەم: بە زووترین کات پەیوەندی بکرێت بە فریاکەوتنی خێرا ١٢٢ەوە نەخۆشەکە بگەیەنرێتە نەخۆشخانە، بۆ ئەوەی چارەسەری پێویستی بۆ بکرێت، لەبەر ئەوەی مەترسی لەسەر کەسی تووشبوو دوای ڕزگارکردنیشی هەر دەمێنێت وەکو لە سەرەتادا باسمان کرد.



وێنەی ژمارە (١٠)
باری بە ئاگابوونی نەخۆش و پەیوەندیکردن

- خنكانی منداڵ بە تەنی نامۆ (Chocking in Children)

مەبەست لێرە ئەوە نییە کە کەسێک بە ئاو بخنکێت، بەڵکو مەبەست لە خنکانە بە شتێکی نامۆ، وەک قوتدانی هەر کەرەستەیەک بێت یان تەنێکی نامۆ. وەک زانراوە لە کاتی نان خواردندا زمانە بچکۆلە (Epiglottis) هەڵدەستێت بە داخستنی بۆریی هەناسە بۆ ئەوەی خواردنەکە نەچێتە بۆریی هەناسەوە، بەڵام هەندێک جار کەسەکە لە کاتی نان خواردندا قسە دەکات، یاخود پێدەکەنێت، بۆیە لەو کاتەدا زمانە بچکۆلە دەکرێتەوە و شتێک لە خواردنەکە دەچێتە بۆریی هەناسەوە. ئیتر نەخۆشەکە هەست بە تەنگەنەفەسی دەکات. لەم کاتە سەرەتا پێویستە بە کەسەکە بڵێین بکۆکە بۆ ئەوەی ئەو شتە نامۆیە کە چووەتە بۆریی هەناسەوە بێتە دەرەوە، بەڵام هەندی جار ئەو تەنە نامۆیە بچووک نییە و بەو کۆکەیە نایەتە دەرەوە، پێویست بەوە دەکات کە هەنگاوی فریاگوزاریی سەرەتایی دەست پێبکەین.

لەبەر ئەوەی هەر کەسێک ئەگەر تووشی ئەم حاڵەتە بوو، ڕەنگە نەتوانێت قسە بکات یان هاوار بکات، بۆیە پێویستە ئەم کەسە هەر دوو دەستی بۆ قورگی بەرێت، بەمەش بەرامبەرەکەی تێدەگەیەنێت کە شتێک لە قورگی دایە و پێویستی بە هاوکارییە (بڕوانە وێنەی ١١). ئەمە نیشانەی خنکانە و پێویستە هەموومان بیزانین.

چۆن فریای ئەم کەسانە بکەوین کە توشی ئەم حاڵەتانە دەبن؟

بۆ منداڵان:

سەرەتا پێویستە کەسەکە بکەینە باوەش و پشتی لە خۆمان بکەین، دەستی چەپ لەسەر چەناگەی کەسەکە دابنێن، سەری بۆ خوارەوە بێت و بە دەستی ڕاست پێنج جار بکێشی بە بەینی کۆڵنجەکانیدا (بڕوانە وێنەی ١٢). پاشان ڕووی بکە لەخۆت و سەیری ناو دەمی بکە، بزانە شتە نامۆکە هاتوتە ناو دەمی؟ ئەگەر هاتبووە دەرەوە بۆ ناودەمی، هەر دوو پەنجەت بکە بە شێوەی قولاپ بۆ ناو دەمی و شتە کە بهێنەرە دەرەوە. زۆر ئاگەدار بە نەوەک جارێکی تر قووتی بداتەوە و بە یەکجاری بخنکێت.

- ئەگەر نەهاتبووە دەرەوە، ئەوە هەنگاوی دووەم بکە کە ئەویش ئەوەیە کەسەکە ڕوو لە خۆمان بکەین بیخەینە سەر پشت و دەستی چەپمان لەژێر مل و سەری دابنێن، بە دەستەکەی ترمان بە دوو پەنجە نێوان هەر دوو مەمکی و بیشیلە بۆ ناوە، واتە پاڵ بە پەنجەکانەوە بنێ بۆ ناوەوە. (بڕوانە وێنەی ١٣).
- ئەم کردارە پێنج جار لەسەریەک بکە (هەر دوو هەنگاوەکە پێنج جار لەسەر یەک بکە) ئەم فریاگوزارییە زۆر پێویستە تا ئەو کاتەی ئەمبولانسەکە دەگاتە لات، واتا کاتێک تۆ ئەم هەنگاوانە دەکەیت پێویستە کەسێک پەیوەندی بە ئەمبولانسەوە بکات بۆ فریاکەوتنی کەسەکە.

• لێرەدا بۆچوونی هەڵە ئەوەیە کە منداڵەکە سەرووخوار دەکەنەوە و لە پشتی دەدەن. ئەمەش مەترسی لەسەر ملی منداڵەکە دروست دەکات، لەوانەیە بڕبڕەکانی ملی بترازێت و ببێتە هۆی ئیفلیج بوونی.



وێنەی ژمارە (١١)
هێمای خنکان



وێنەی ژمارە (١٢)
کاتێک منداڵ تەنیکی نامۆ قووت دەدات پێنج جار دەکێشین
بە پشتی منداڵەکەدا



وێنەی ژمارە (١٣)
پێنج جار هەناسەی دەستکردی بۆ دەکەین

- **خنکانی گەورە بە تەنی نامۆ (Chocking in Adult)**

کاتێک کەسێکی گەورە (کامل) تەنێکی نامۆ دەچێتە بۆریی هەناسەیەوە ئەوە پێویستە یەکسەر پرۆسەی (Heimlich maneuver)ی بۆ بکەین کە ئەویش بریتییە لەوەی لە پشتی ئەو کەسەوە دەوەستین، کە شتەکە چووەتە قورگییەوە. هەر دوو دەستمان دەبەین بۆ بەشی پێشەوەی سکی کەسەکە و دەستمان دەخەینە ناو یەک، وەکو شێوەی بۆکسێنک (باوش دەکەیت بە کەسەکە لە دواوە)، پێنج جار پاڵ دەنێین بە سکییەوە بۆ سەرەوە، وەک ئەوە وابێت بمانەوەی کەسەکە بەرز بکەینەوە یاخود هەڵی بگرین ئەمەش یارمەتیدەر دەبێت بۆ هاتنەدەرەوەی شتە نامۆکە. (بڕوانە وێنەی ١٤).

نابێت لە پشتی کەسەکە بدەین، چونکە لەوانەیە ئازاری پێ بگات و ببێتە هۆی خنکانی یەکجارەکی.

ئەگەر کەسەکە دووگیان بوو یاخود قەڵەو بوو چی بۆ بکەین؟

کاتێک ئافرەتێکی دووگیان یاخود کەسێکی قەڵەو شتێکی نامۆ دەچێتە قورگییەوە، لەو حاڵەتەدا ناتوانین پاڵ بنێین بە سکییەوە بەهۆی منداڵەکەی سکییەوە، هەروەها لە قەڵەویشدا ڕەنگە دەستەکانمان بە باشی نەگاتە پێشەوەی سکی. لەو کاتە دەبێت بە هەمان شێوەی ئەوەی سەرەوە بچینە پشتی کەسەکەوە، دەستمان بێنین بۆ پێشەوەی سکی (باوشی پێدا بکەین لە دواوە)، بەڵام ئەم جارە دەست لەسەر سکی دانانێین، بەڵکو دەستمان لە سەرووی سکییەوە دادەنێین لە خوار قەفەسەی سنگ بە هەمان شێوە پاڵ دەنێین بە دەستەکانمان بۆ ناوەوە بۆ

سەرەوە بە شێوەیەک وەک ئەوە وابێت کە وەک بمانەوێت کەسەکە هەڵبگرین. پێنج جار ئەم پرۆسەیە دووبارە دەکەینەوە.

ئەگەر کەسەکە تەنیا بوو چی بکات؟

هەوڵ بدات بە هەمان شێوە فشار بخاتە سەر سکی خۆی لە ڕێی کورسییەک یان تەپڵەکێک کە لەو شوێنەدا هەیە. دەبێت کەسەکە بچەمێتەوە بۆ ئەوەی سکی بەر ئەو شوێنە بکەوێت. ئەتوانێت لە سەردەم لەسەر زەوییەکە ڕاکشێت، هەر دوو دەست و لەشت بەرز بکەیتەوە و بەپەلە خۆت بدەی بە زەویدا.

ئاگەدار بە دەستەکانت مەخەرە سەر سکت، بەڵکو دەستەکانت بۆ ئەوە بەکار بهێنە کە خۆتی پێ ڕابگریت.



وێنەی ژمارە (١٤)

کاتێک کەسێکی گەورە دەخنکێت، دەبێت پێنج جار پاڵ بنێنین بە سکییەوە

• خوێنبەربوون (Bleeding)

چۆن زیانەکانی خوێنبەربوون کەم بکەینەوە؟

کاتێک کەسێک بە هۆی ڕووداوێک تووشی خوێنبەربوون دەبێت، ئەوە پێویستە هەوڵبدەین کۆنترۆڵی خوێنبەربوونەکە بکەین و زیانەکانی کەم بکەینەوە و نەهێڵین تووشی هەوکردن ببێت، کەسەکە دۆخەکەی بگۆڕێت و ببێتە هۆی شۆک (کە دواتر باسی دەکەین). پێویستە ئەم ڕێنمایانەی خوارەوە جێبەجێ بکەین. وێنەی (١٥).

- سەرەتا جلوبەرگەکانی ئەو شوێنە لا دەبەین کە برینەکەی لێیە بۆ ئەوەی برینەکەی ببینین. ئەگەر پێویستی کرد مەقەستێک بەکار دەهێنین بۆ بڕینی جلەکانی، بۆ ئەوە ئازار نەگەیەنین بە شوێنی بریندار یان شکاو.
- کاتێک شوێنێک بە هەر تەنێکی نامۆ (چەقۆ، بزمار، قەڵەم، تەل...هتد) بریندار دەبێت، دەبێت هیچ کات هەوڵ نەدەیت ڕاستەوخۆ ئەو شتە دەربهێنێت، بەڵکو دەبێت بە پارچە گۆزێک یان پەڕۆیەکی پاک دەوروبەری برینەکە بگرێت، دەمی برینەکە لەیەک نزیک بکەیتەوە پەستانێکی لە دەوروبەری ئەو تەنە نامۆیە دروست بکەیت، تاکو دەگەیتە نەخۆشخانە. لەبەر ئەوەی بەلابردنی زیانی زیاتر دروست دەبێت.
- کاتێک شوێنێک بریندار دەبێت و خوێنی لێ دەڕوات، ئەوە دەبێت بەسەری پەنجەکانت، بە پارچە گۆزێک یان پەڕۆیەکی پاک کە لەو جۆرە بێت بنووسێنێت بە

برینەکەوە و پەستان بخەیتە سەر برینەکە، بۆ ئەوەی خوێنی زیاتری لەبەر نەڕوات.
کاتێک پەستان دەخەیتە سەر برینەکە، دەبێت لە هەمان کاتیشدا ئەو شوێنە یان ئەو پەلە بەرز بکەیتەوە بە شێوەیەک برینەکە لەسەر ئاستی دڵی بەرز تربێت.
یارمەتی نەخۆشەکە بدە کە ڕاکشێت لەسەر جێگەیەک، چونکە لەوانەیە کەسەکە بەهۆی خوێنبەربوونەکەوە تووشی شۆک بووبێت، هەروەها قاچەکانی بەرز بکەرەوە بۆ ئەوەی خوێنی زیاتر بگەڕێتەوە بەشەکانی تری لەش.
بە پەڕۆیەکی خاوێن ئەو شوێنە بپێچە بە پەستانێک، بەڵام نابێت ئەوەندەش توند بێت، کە خوێن نەچێت بۆ ئەو شوێنانەی کە برینەکەی لێوە نزیکە، چونکە ئەو شوێنە توشی گانگرین (ڕەشبوونەوە) دەبێت.
ئەو شوێنەی خوێنەکەی لێ دێت، دەبێت بە (لەفاف) یان بە پەڕۆیەک بیبەستێت. ئەگەر تەماشات کرد هەر خوێنی لێ دێت، ئەوە پەڕۆیەکی تر لەسەر پەڕۆکەی یەکەم ببەستە بە پەستانێکی زیاتر، بەڵام ئەگەر سەیرت کرد دوای ئەوەش هەر خوێن دێت: ئەوە هەر دوو پەڕۆکەی لێ بکەرەوە، پەڕۆیەکی تازەی لێ ببەستە بە پەستانێکی زیاتر. لە هەمان کاتیشدا سەیری شوێنەکانی دەوروبەری برینەکە بکە بزانە خوێنی بۆ دەچێت یان نا. ئایا لە خوارەوەی بەستنەکە هەست بە لێدانی دڵ دەکرێت؟

• باشتر وایە لەم کاتەی کە تۆ ئەم کردارانە دەکەیت، لە هـەمان کاتـدا پەیوەنـدی بکـرێ بـە ژمـارە ١٢٢ بـۆ ئەمبولانس.



وێنەی ژمارە (١٥)
خوێنبەربوون

• شۆک (Shock)

چۆن فریای ئەخۆشێک دەکەوین کە تووشی شۆک دەبێت؟

شۆک حاڵەتێکە کە بەهۆی دابەزینی سوڕی خوێن لە لەشدا ڕوو دەدات، واتا بەهۆی کەمی گەیاندنی خوێن بۆ بەشەکانی لەش و دواتر شانە و خانەکانی لەش. کە لە ئەنجامدا ئۆکسجین بە باشی ناگاتە بەشە هەستیارەکانی لەش وەک مێشک و دڵ، ئەبێتە هۆی گێژبوون و لە هۆشخۆچوون و مردنی کەسەکە ئەگەر زوو فریای نەکەویت.

هۆکارەکانی شۆک:

هۆکارەکارەکانی زۆرن، بەهۆی خوێنبەربوونی ناوەوە یاخود دەرەوە، هەروەها کەمبوونەوەی شلەمەنی لە لەشدا بەهۆی سکچوون و ڕشانەوە، یاخود گەرمایەکی زۆر، هەروەها بێهێزی دڵ کە ناتوانێت خوێنی پێویست بنێرێت بۆ لەش، وەک حاڵەتەکانی جەڵدەی دڵ، شۆکی دەماری وەک قرتانی دەماری دڕکەپەتک یاخود برینداربوونی، هەستیاری زۆر بە دەرمان یاخود بە خۆراکێک، یاخود بەهۆی ژەهراوییبوون ڕوو دەدات.

نیشانەکانی شۆک:

- ڕەنگی پێست زەرد یان شین هەڵدەگەڕێت، یاخود بێڕەنگ دەبێت.
- هەروەها ئارەقکردنەوە یەکی زۆر.
- کەسەکە هۆشی لای خۆی نامێنێت و بێهێز دەبێت بەهۆی کەمی ئۆکسجینەوە.
- لێدانی دڵی زۆر دەبێت هەر چەندە هەستی پێناکرێت.
- هەناسەی زۆر ئەبێت.
- دڵی تێکەڵ دێت.

- چاوی دەچێت بە قووڵاییدا.

فریاگوزاری سەرەتایی چۆن دەبێت:

پێویستە بە زووترین کات فریای بکەوین و بیگەیەنینە نەخۆشخانە.

تا ئەو کاتەی دەگاتە نەخۆشخانە ئەمانەی خوارەوەی بۆ بکە:

- نەخۆشەکە بە ڕاکشاوی بهێڵەرەوە و قاچی بەرزبکەرەوە بۆ شێوەیەک لە ئاستی لەشی بەرزتربێت.
- هەوڵبدە هۆکاری شۆکەکەی بدۆزیتەوە و چارەسەری بکەیت، واتا ئەگەر خوێنبەربوونی بوو، هەوڵدە بیوەستێنی یاخود ئەگەر ڕێڕەوەی هەناسەری گیرابوو بیکەیتەوە.
- هیچ خواردن و خواردنەوەیەک مەدە بە نەخۆشەکە.
- سەیری نەخۆشەکە بکە بزانە هۆشی بە خۆی هەیە یاخود هەناسە دەدات، واتا چاودێریی نەخۆشەکە بکەیت و کردارە سەرەتاییەکانی فریاکەوتنی بۆ بکە.
- نەخۆشەکە داپۆشە و تۆزێک گەرمی بکەرەوە بەڵام زۆر نا.
- ئەگەر هۆکاری شۆکەکە شکاوی بوو، ئیتر هەر بەشێکی لەش بوو ئەوە هەوڵبدە نەیجوولێنیت، تا ئەو کاتەی ئەو بەشەی لەشی پشتی یاخود ملی یان دەستی لەسەر شتێکی ڕەق ئەچەسپێنین، یاخود ئەیخەینە سەر نەقالەیەک بۆ ئەوەی کەمترین جووڵەی پێ بکرێت.
- ئەگەر کەسێکی شارەزای بواری پزیشکی لێ بێت، دکتۆر یان پەرستار و یاریدەدەری پزیشکی، ئەوە باشتر وایە موغەزی بۆ هەڵواسرێت.

سووتان (Burn)

سووتان و جۆرەکانی :

١. سووتانی رووپۆشی دەرەوە.
٢. سووتانی بەشێکی پێست.
٣. سووتانی پێست بە قووڵی.

لەوانەیە سووتان هەر یەک لەم نیشانانەی هەبێت:

- ئازار.
- تەنگە نەفەسی کاتێک سووتانەکە بۆریی هەوای گرتبێت، بەهۆی ئاوسانەوە روو دەدات.
- ئاوسان و بڵقکردنی پێست.
- نیشانەکانی شۆک (کە دواتر باسی دەکەین).

چۆن فریاگوزاریی سەرەتایی بۆ کەسێکی سووتاو بکەین؟

یەکەم: یارمەتیی کەسی سووتاو بدە، کە دانیشێت یان راکشێت بە شێوەیەکی ئیسراحەت. دواتر ئاوی سارد بکەرە سەر شوێنی سووتاوییەکە بۆ ماوەی دە دقیقە یان تا ئەو کاتەی ئازاری نامێنێت. بێجگە لە ئاو هیچی تر بەکار مەهێنە. ئاو لە هەموو کاتێکدا بەکار دێت، تەنانەت ئەگەر هۆکارەکە سووتان بەهۆی تەقینەوە یان ماددەی کیمیاویش بێت.

دووەم: لابردنی هەر جلێک یان خشڵێک کە لە شوێنی سووتاوییەکەدا هەبێت، پێش ئەوەی شوێنی سووتاوییەکە بئاوسێت، بەڵام ئەگەر جلێک نوسابوو بە شوێنی سووتاوییەکەوە ئەوە باشتر وایە لا نەبرێت.

سێیەم: ئەگەر سووتانەکە تەنها لە شوێنێکی کەمی دیاریکراودا بوو، ئەوە باشتر وایە بە شتێکی پاک داپۆشرێت، بەڵام بە مەرجێک نەنووسێت بە پێستەکەوە. بۆ ئەم مەبەستەش دەتوانی ئەو شتانە بە کار بهێنی کە بۆ داپۆشینی خواردن بە کار دێن، بەڵام سووتاوی دەموچاو بە هیچ شێوەیەک داناپۆشرێت.

چوارەم: چاودێریکردنی هۆش و هەناسەدان و لێدانی دڵی نەخۆشەکە بکە، لە هەمان کاتدا تەلەفۆن بکە بۆ فریاکەوتنی خێرا (١٢٢) و داوای یارمەتی بکە و ئاگەدارییان بکە لە جۆری سووتاوییەکە و ڕێژە و قووڵی سووتاوییەکە.

هەندێک تێبینی گرنگ دەربارەی سووتاوی:

- هیچ کرێم و مەرهەم و شتێکی تر بە کار مەهێنە بۆ سووتاوی تەنها ئاو بە کاربێنە.
- هیچ شتێک بە کارمەهێنە بۆ داپۆشینی سووتاوی کە بنووسێت بە پێستەوە.
- دەست لە سووتاوییەکە مەدە و بلقەکانی مەتەقێنە.

هەمیشە بیر لە بنەماکانی فریاکەوتن بکەرەوە چونکە گرنگ ئەوەیە ژیانی ڕزگار بکرێت وەک کردنەوەی بۆریی هەناسە، هەناسەدان، هەروەها سووڕی خوێن کە پێیان ئەوترێ (ABC).

شکاوی (Fracture)

نیشانەکانی شکاوی، وەک ئاوسان و گۆڕینی شێوەی پەلەکان و ئازار و خرەی ئێسکەکان و هەندێ جار برین یان دەرچوونی ئێسک و کورتبوونەوەی پەلەکان، هەندێ جار شۆک و هەندێ جار ناتوانێت پەلی بجووڵێنێت یان ڕێ بکات، هەندێ جار برینیشی لەگەڵدایە.

پێویستە بەم شێوەیە چارەسەری بۆ بکەین:

- نەجوڵاندنی شوێنە شکاوەکە و پەلی شکاو و نەخۆشەکە.
- گواستنەوەی نەخۆش دەبێت تەنها دوای جێگیرکردنی شکاوی جێگیرکردنی شوێنی شکاوییەکە بێت.
- نابێت کەسی تووشبوو خواردن و خواردنەوەی بدرێتێ چونکە لەوانەیە دواتر پێویستی بە بەنجی گشتی ببێت.
- هەوڵ بدەین خوێن لە شوێنی برینەکە نەڕوات، بە دانانی چەند چینێکی لۆکە و لەفاف لەسەر شوێنی شکاوییەکە وە هەوڵدان بۆ وەستاندنی خوێنبەربوون ئەگەر هەبێت.
- پێویستە نەخۆشەکە جووڵەی پێ نەکرێت و هەوڵ بدرێت کە شوێنی شکاوییەکە جێگیر بکرێ، بە باندج کە جومگەی سەرەوە و خوارەوەی شکاوییەکە بگرێتەوە، بۆ ئەوەی جووڵە نەکات تا ئەوکاتەی ئەگەیەنرێتە نەخۆشخانە.
- بەستنەکە لە خوارەوە بۆ سەرەوە دەست پێ ئەکات و پەنجەکانی دەست و پێ ناگرێتەوە.

- پێویستە دڵنیا بیت لەوەی کە خوێن بۆ بەشی خوارەوەی پەلەکان ئەگات، ئەگەر هەستت پێ نەکرد پێویستە بەستنەکە شل بکەیتەوە، هەر دە دەقیقەیەک سەیری سووڕی خوێن بکەین لە خوارەوەی باندجەکە. (وێنەی ژمارە١٦،١٧).
- چاودێریکردنی بریندار وەک هۆش و هەناسە و لێدانی دڵ تا ئەوکاتەی دەگاتە نەخۆشخانە.
- چارەسەر کردنی شۆک، ئەگەر شۆک هەبوو پێویستە پەلە ساغەکەی بەرز بکرێتەوە، بەڵام پەلە بریندارەکە بەرز ناکرێتەوە.



وێنەی ژمارە (١٩)
بەکارهێنانی باندج لە کاتی شکاوی

پەرکەم یان فێ لێ هاتن(Seizure)

فریاکەوتنی سەرەتایی بۆ کەسی تووش بوو پەرکەم بەم شێوەیەی لای خوارەوە دەبێت:

- پێویستە واز لە نەخۆشەکە بهێنی، کە کاتی پەرکەمی خۆی تەواو بکات.
- دەوروبەری چۆڵ بکەین بۆ ئەوەی خۆی بریندار نەکات، گرتنی نەخۆشەکە لەوانەیە بێتە هۆی برینداربوونی تۆ یان نە خۆشەکە.
- تکایە هەوڵ مەدە هیچ شتێک بخەیتە دەمی نەخۆشەکەوە، چونکە لەوانەیە هەر یەک لە ئێوە (تۆ یان نەخۆش) بریندار بن.
- دوای تەواوبوونی حاڵەتی پەرکەمەکە، نەخۆشەکە بخەرە سەر لا و کەمێک سەری بۆ دواوە بێت. بەم شێوەیە هەر ئاو و شلەمەنییەک لە دەمی نەخۆشەکەدا بێت دێتە خوارەوە. (وێنەی ٩، ١٠).
- ئەگەر نەخۆشەکە خۆی بریندار کرد، یان ئەگەر حاڵەتەکە دووبارە بووەوە یان ئەگەر پێنج خولەک زیاتری خایاند تەلەفۆن بکە بۆ فریاکەوتنی خێرا بە ژمارە (١٢٢).

چۆن فریای کەسێک دەکەوێت کە تووشی پێوەدانی دووپشک یان مار بووە؟

ڕۆژانە حاڵەتی پێوەدانی دووپشک و مار و مێروو لە وڵاتی ئێمەدا ڕوو دەدات. زۆربەی کات ئەم پێوەدانە هیچ کێشەیەکی گەورە دروست ناکات، چونکە زۆربەیان ژەهراوی نین، بەڵام جاری واش هەیە کە ئەم پێوەدانە دەبێتە هۆی نەخۆشیی مەترسیدار و تەنانەت مردن لەو خەڵکەی کە هەستیاری بەرامبەر ئەو جۆرە ژەهرە هەیە.

- **پێوەدانی دووپشک (Scorpion Bite)**

لەبەر ئەوەی جیاکردنەوەی دووپشکی ژەهراوی و بێ ژەهر زەحمەتە، لەبەر ئەوە هەموو حاڵەتێکی پێوەدانی دووپشک بە حاڵەتێکی کتوپڕ ئەژمار دەکرێت.

نیشانەکانی وەک ئەمانەی خوارەوە دەردەکەوێت (وێنەی ١٨):

- شوێنی پێوەدانە کە دیار دەبێت.
- ئازار و ئاوسانی شوێنی پێوەدانەکە.
- گرژبوونی ماسولکەکانی شان و سنگ و پشت و سک.
- ناڕەحەتی و دڵەڕاوکێ.
- سەر ئێشە و گێژبوون و بوورانەوە.
- ئارەقە کردنی زۆر.
- بێهێزی.
- ئاوسانی دەم و چاو.
- دڵ تێکچوون و ڕشانەوە.
- تا و لەرز.

- ئازاری سنگ.
- زیاد بوونی لێدانی دڵ.

چارەسەر:

- دڵنیاکردنەوەی نەخۆشەکە و هاوکاریکردنی کە دانیشێت یان ڕاکشێت.
- شوێنی بریندار بە ئاو و سابوون بشۆ.
- شوێنی بریندار بەرز بێت، بەڵام ئیتر نەجووڵێت.
- باشتر وایە سەهۆڵ یان پەڕۆیەکی سارد بۆ ماوەی ده خولەک بخرێتە سەر برینەکە بۆ ئەوەی ئاوسان و ئازار کەم بکاتەوە.
- دەتوانی باندج ببەستی، بەڵام توند نەبێت.
- ئاگاداری نیشانەکانی ژیان وەک هەناسەدان و لێدانی دڵ بە.
- ئاگاداری مەترسییەکانی مەترسی شۆک و حەساسییەت بە.
- پێویستە بە زووترین کات بگاتە نەخۆشخانە.



وێنەی ژمارە (٢١)

پێوەدانی دووپشک

- پێوەدانی مار (Snake Bite)

هەرچەندە پێوەدانی مار زۆربەی جار ژەهراوی نییە، بەڵام پێویستە سەرەتا وای دابنێین کە مارەکە ژەهراوییە بۆ ئەوەی کاری پێویستی بۆ بکرێت.

نیشەکانی:

- شوێنی پێوەدان دیار دەبێت.
- ئازار.
- ئاوسان.
- تەنانەت وەستانی دڵ و هەناسە لەوانەیە ڕووبدات.

چارەسەر :

- ڕاکشێنێت و سەری بەرز بکەرەوە.
- برینەکە بە ئاو بشۆ.
- سەهۆل بەکار مەهێنە!
- ئەوپەلەی بریندارە نەجووڵێت.
- نەخۆشەکە ڕێ نەکات باشترە و نەجووڵێت.
- باشترە بە باندج ببەستری بە مەرجی سووڕی خوێن نەوەستێنێت.
- شوێنی برینەکە بریندار مەکە و هەڵمژین سوودی نییە و ئێستا بەکار نایەت.
- تۆرنیکا (بەستن) بەکار نایەت.
- ئاگات لە نیشانەکانی زیندووی، وەک هەناسەدان و لێدانی دڵ بێت.
- بەزووترین کات سەردانی نەخۆشخانە بکە.

باندج بەستن بۆ پێوەدانی مار دەبێت بەم شێوەیە بێت:

- ئاگات لە سووری خوێن و ڕەنگی پێست و گەرمی بێت.
- ئەبێت پاندجەکە جێگەی پەنجەیەکی هەبێ، بەڵام زۆریش شل نەبێ.
- جومگەی سەرەوە و خوارەوە بگرێتەوە.
- لە خوارەوە بۆ سەرەوە دەست پێ بکە.

جوڵاندن و گواستنەوەی نەخۆش و بریندار
(Patient's and Victim's movement and transport)

باشتر وایە بریندار جوولەی پێ نەکرێت و لە شوێنی خۆی بمێنێت، تا ئەو کاتەی تیمەکانی فریاکەوتنی خێرا ١٢٢ دەگەنە جێی ڕووداوەکە، چونکە هەر جوولەیەکی هەڵە مەترسییەکانی سەر ژیانی برینداەکە و هەروەها مەترسی لەسەر سەلامەتی پەلەکانی وەک دەست و قاچ زیاتر دەکات. ئەگەر مەترسی لەسەر ژیانی نەخۆشەکە هەبوو، لە مانەوەی لەو شوێنەدا بە هەر هۆیەک بێت، یان ترسی ئەوەمان هەبێت کە تیمەکانی فریاکەوتن درەنگ بگەن، ئەو کاتە ناچار دەبین کە نەخۆشەکە بجـوولێنین، بەڵام دەبێـت ڕەچـاوی ئەم خـاڵانەی خـوارەوە بکەین:

- هەموو کات هەوڵبدە کە سەر و مل و پشت لەسەر یەک ئاراستە بێت.

- هەر نەخۆشێک کە بە هۆی بریندار بوونەوە لە هۆش خۆی چوو بێت، ئەگەری زۆر هەیە کە بڕبڕەکانی ملی یان پشتی بریندار بووبێت.
- نابێت جووڵاندنەکە هیچ مەترسییەک بۆ نەخۆش یان فریاگوزار دروست بکات.
- جۆرەکانی گواستنەوەی نەخۆش پەیوەستە بە جۆری برینداربییەکە، لەبەر ئەوەی ئەگەر زەبر بەر بڕبڕەی پشتی کەوتبێ، دەبێت کەمترین جووڵەی پێ بکرێ.
- هەروەها ژمارەی کەسانی فریاگوزار زۆر گرنگە، ئەتوانی داوای یارمەتی لە خەڵکی دەوروبەری ڕووداوەکە بکە بە مەرجێ ڕێنماییان بدەیتێ.
- پێویستە سەرەتا فریاگوزاریی سەرەتایی بۆ بکەیت و دواتر بیجوڵێنیت، ئەگەر شوێنەکە زۆر مەترسیدار نەبێت.
- هەوڵ بدە پەلەکانی، ملی یان پشتی جێگیر بکەیت پێش جووڵاندن، بە بەکارهێنانی ئەو کەرەستانەی بەردەستن بۆ نموونە لەفاف، دار، ئەگەر هەبێت سپلینت splint، یان بەستنی پەلەکان بە یەکەوە بۆ نموونە پەنجەکان، هەر دوو قاچ یان بەستنی باسک بە لەشەوە.
- کەسی فریاگوزار پێویستە قاچەکانی دوور بن لە یەکتر و پشتی خۆی ڕاست ڕابگرێ، ئەژنۆکانی بنووشتێنێتەوە بۆ ئەوەی زیانی پێ نەگات لە کاتی بەرزکردنەوەی نەخۆشەکەدا.

١- هاوکاری کردن بۆ ڕێکردن(ڕێگای گۆچان) Walking Assist:
٢-یەک فریاگوزار یان دوو کەس لە هەر دوولای نەخۆشەکە ڕاوەستن. نەخۆشەکە دەستی دەخاتە سەر شانیان و دەتووانێت ڕێ بکات. (وێنەی ١٩).
٣-ڕاکێشان بە جلەکانی یان ڕاکێشان لەسەر پارچە پەڕۆ یان پەتوو(بەتانی) Shirt drag, Sheet drag and Blanket drag:
لە نزیکی سەری نەخۆشەکەوە دادەنیشیت و بە هەر دوو دەستت جلەکانی یان بەتانییەکە بەرەو خۆت ڕادەکێشی.
هەروەها دەتوانیت پارچەیەک پەڕۆ یان لەفاف بەکار بهێنیت، بە تێپەڕاندنی پەڕۆکە بەسەر سنگی نەخۆشەکەدا لەژێر هەر دوو باڵی نەخۆشەکە و دواتر ڕاکێشانی.
دەتوانیت هەر دوو پێی نەخۆشەکە بەرەو خۆت ڕاکێشیت ئەگەر شوێنەکە وا پێویست بکات(وێنەی ٢٠،٢١).
٤-هەڵگرتنی ئاگرکوژێنەوە یان باوەش پێداکردن Firefighter Carry:
تەنها بۆ بریندراری سووک دەتوانین ئەم ڕێگایە بەکار بهێنین. دەستێکت دەخەیتە ژێر باڵی نەخۆشەکە و دەستێکت دەخەیتە ژێر ڕانی بریندار یان نەخۆشەکە، ڕووی لە خۆت بێت. (وێنەی ٢٢).
٥-هەڵگرتن بە پشت: ئەگەر بریندارەکە دەتوانێت خۆی ڕابگرێت، دەتوانی وەک کۆڵەپشت هەڵی بگریت.(وێنەی ٢٣).
٦-دروست کردنی کورسی بە چوار دەست. بریندارەکە دەستەکانی دەخاتە سەر ملی فریاگوزارەکان. (وێنەی ٢٤).

٧-درووست کردنی کورسی بە چوار دەست(Seat Carry) کە فریاگوزارەکە ناتوانێت دەستەکانی بە کار بهێنێت. لەم حاڵەتەدا دەستەکان جیاکراونەتەوە. دوو دەست بۆ پشت نەخۆش و دوو دەست بۆ خوارەوە.

٨- هەڵگرتنی پەلەکان (Extremity lift):

یەکێک لە فریاگوزارەکان لە پێشەوەی نەخۆشەکە دەرِوات و قاچی نەخۆشەکە هەڵدەگرێت. یەکێک لە دواوەی نەخۆشەکە بە هەر دوو دەست سنگی نەخۆشەکە هەڵدەگرێت. (وێنەی٢٥).

٩-هەڵگرتنی کورسی Chair Carry: دانانی نەخۆشەکە لەسەر کورسییەک و هەڵگرتنی. کەسێک لە پێشەوە و کەسێکی تر لەدواوەی کورسییەکە.

١٠-هەڵگرتن بەراکشاوی بەسێ کەس(Flat Lift):

بۆ ئەو نەخۆشانەی کە ناتوانن دابنیشن، هەر سێ کەسەکە لە یەک لا دەبن، بە هەر سێکیان نەخۆشەکە بەرز دەکەنەوە و بە رێ دەکەون، دەستیان لەژێر لەشی نەخۆشەکە دەبێت. ئەم جۆرە گواستنەوەیە بۆ بریندار باش نییە.

١١-بەکارهێنانی بەتانی یان نەقالە (دەستەبەر Stretcher)

ئەمە باشترین رێگایە بۆ گواستنەوەی بریندار، سەرەتا بەتانی یان نەقالەکە نزیکی بریندارەکە دەکرێتەوە. دواتر بەرزکردنەوە و دانانی بریندارەکە کە وەک یەک پارچە بجوولێت. بەتانی بەکار نایەت بۆ ئەو کەسانەی بربرەی مل یان پشتیان بریندار بووە. نەقالەی تەختە یان ئاسن یان ئەو جۆرانەی کە هەوای تێ دەکرێت باشە بۆ جێگیرکردنی بربرەکانی مل و پشت (وێنەی ٢٦).

چۆنیەتی جولاندنی بریندار بە شێوەیەکی زانستی بۆ ئەوەی پشکنینی بۆ بکرێت و بخرێتە سەر نەقالە (Log-Roll):

(وێنەی ٢٧، ٢٨).

١-لەم حالەتەدا پێویستمان بە چوار کەس دەبێت. کەسی یەکەم کە دەبێتە سەرکردەیان، پێویستە لە هەموان شارەزاتر بێت. هەر دوو ئەنیشکی دەخاتە ئەم لاو ئەولای سەری نەخۆشەکە و دەستەکانی دەخاتە سەرشانی نەخۆشەکە، بە شێوەیەک کە هیچ جووڵەیەک بە سەر و ملی نەخۆشەکە نەکرێت لە کاتی گواستنەوەدا.

٢-دوو کەسی تر لە یەک لا دادەنیشن (بۆ نموونە لای چەپی نەخۆشەکە). دەستیان بەسەر نەخۆشەکەدا درێژ دەکەن بۆ ئەوەی دەست و قاچی ڕابگرن، لەو لایەی کە دوورترە لە خۆیان.

٣-سەرپەرشتیارەکە دەست دەکات بە ژماردن بۆ نموونە یەک، دوو، سێ. لەو کاتەدا هەر دوو کەسەکە نەخۆشەکە بە لای خۆیاندا تل دەدەنەوە و ڕووی نەخۆشەکە دەکەنە خۆیان.

٤-کەسی چوارەم (کە لە لێرەدا لە لای ڕاستی نەخۆشەکەیە) بەتانییەکە یان نەقالەکە نزیک دەکاتەوە لە نەخۆشەکە و پشکنینێکی سەرەتایی بۆ نەخۆشەکە دەکات کە ئایا هیچ برینداریەک یان خوێنبەربوونێکی هەیە یان نا؟

٥-جارێکی تر سەرپەرشتیارەکە داوایان لێ دەکات لە یەک کاتدا و وەکو یەک پارچە نەخۆشەکە بگەڕێننەوە شوێنی جارانی. بەوەش نەخۆشەکە ئێستا لەسەر نەقالەکەیە.



وێنەی ژمارە (٢٢)
ڕێگای گۆچان



وینەی ژمارە (٢٣)
هەڵگرتنی بریندار بە پشت



وێنەی ژمارە (٢٤)
ڕاکێشانی نەخۆش بە جلەکانی



وێنەی ژمارە (٢٥)
ڕاکێشانی نەخۆش بە لەفاف



وێنەی ژمارە (٢٦)

هەڵگرتنی ئاگر کوژێنەوە یان باوەشپێداکردن



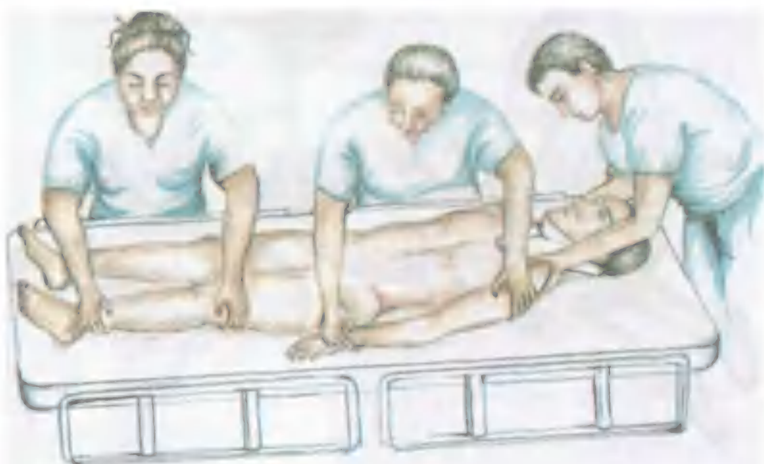
وێنەی ژمارە (٢٧)
دروستکردنی کورسی بە چوار دەست



وێنەی ژمارە (٢٨)
هەڵگرتنی پەلەکان



وێنەی ژمارە (٢٩)
بەکارهێنانی نەقالە



وێنەی ژمارە (٣٠)
هەڵگرتنی بریندار بە شێوەیەکی زانستی



وێنەی ژمارە (٣١)
جووڵاندنی بریندار بە شێوەیەکی زانستی

تریاج یان جیاکردنەوەی نەخۆش لە برینداربوونی بە کۆمەڵ لە ڕووداو کارەساتدا (Triage)

هەرچەندە ئەم بابەتە تا ڕادەیەک سوودی بۆ هەموو کەسێک نابێت، بەڵام گرنگە کە هەموو کەسانی ناوەندە تەندروستییەکان بە باشی بیزانن، دکتۆر و کارمەندی تەندروستی بەتایبەتی. تا دەگاتە هێزەکانی بەرگریی شارستانی و ئاسایش و پۆلیس، ئەگەر بە شێوەیەکی زۆر ساکاریش بێت. هەروەها باشتر وایە خەڵکی تریش تێگەشتنێکیان هەبێت بۆ ئەم بابەتە، بۆ ئەوەی لە کاتی ڕووداو و کارەساتەکاندا نەک هەر نەبن بە ئاستەنگ لەبەرامبەر تیمەکانی فریاکەوتندا، بەڵکو ببن بە هاوکار و ئاسانکاریشیان بۆ بکەن.

کارەساتەکان کە هیوادارم هەرگیز ڕوو نەدات، کە لەوانەیە بریندار بوونی بە کۆمەڵی لێ بکەوێتەوە، هۆکارەکانی زۆرن لەوانە هۆکاری سروشتی وەک بوومەلەرزە و لافاو و زریان، یان هۆکاری دەستکردی مرۆڤ وەک: تەقینەوە و ڕووداوی هاتووچۆ و پشێوی و یاخیبوونی مەدەنی... هتد.

مەبەستمان لە بریندار بوونی بە کۆمەڵ، ئەو ڕووداوانەیە کە پێویست بە ستافی تەندروستی و کەرەستەی زیاتر بکات، کە بە شێوەیەکی گشتی سێ کەس و زیاتر بێت.

ڕاگەیاندنی حاڵەتی بریندار بوونی بە کۆمەڵ و ئەکتیڤکردنی پلانی پێشوەخت، بەپێی قەبارە و تواناکانی سیستمەکە دەبێت. بۆ نموونە دەکرێت پێکدادانی دوو ئۆتۆمبێل و بریندار بوونی چەند کەسێک یان گڕگرتنی باڵەخانەیەک و تووشبوونی چەند

کەسێک بە هەڵمژینی دووکەڵ بە حاڵەتی بریندار بوونی بە کۆمەڵ دابنرێت.
لەم حاڵەتانەدا پلانی پێشوەخت زۆر گرنگە و بەردی بناغەیە بۆ سیستەمێکی فریاگوزاریی سەرکەوتوو. پێویستە لە شوێنی ڕووداوەکە کەسێک ببێتە سەرکردەی مەیدانی بۆ پۆلێنکردن (جیاکردنەوەی) نەخۆشەکان و بڕیاردان لەسەر گواستنەوە و چارەسەرکردنیان.
لە زۆربەی شوێنەکاندا پێویستە ئەو کەسەی یەکەم جار لە ئۆتۆمبێلی یەکەمی فریاکەوتن یان ئاگرکوژاندنەوە دەگاتە جێی ڕووداو هەستێت بەم ئەرکە، بەڵام لە کوردستان ئەم مەسەلەیە زەحمەتترە و لەوانەیە باشتر بێ ئەگەر ئاسایش یان پۆلیس ئەم کارە بکەن.
پێویستە سەرکردەی مەیدانی ئەم کارانە بکات:

- دیاریکردنی قەبارەی ڕووداوەکە، جۆری ڕووداو.
- ژمارە و ئاستی بریندارەکان.
- مەترسییەکان.
- زانیاریی پێویست بۆ گواستنەوەی بریندارەکان یان چۆڵکردنی شوێنەکە.

تریاج (پۆلێنکردن، جیاکردنەوەی نەخۆش= التصنیف)
وشەیەکی فەرەنسییە کە بە مانای جیاکردنەوە دێت. لێرەدا مەبەستمان جیاکردنەوەی نەخۆشیی ئاسایی نییە کە لە هەندێ نەخۆشخانەکانی دەرەوە دەکرێت، بەڵکو مەبەستمان ئەوەیە کە بریندار جیا بکەینەوە بەپێی ئەولەویەت (لەپێشی). بۆ ئەوەی ئەو کەسانە دیاری بکەین کە پێویستە زۆرترین و پەلەترین

کاریـان بـۆ بکەیـن بـۆ رزگـارکردنی ژیانیـان یـان بـۆ ئەوەی پەلێکی لەش لە دەست نەدەن.

جیاکردنەوەکان لە شوێنی ڕووداو بەپێ ی ئەم ڕەنگانە دەبێت:

- سـوور: بـۆ بریـنداربوونی مەترسـیدار- گواسـتنەوەی بە پەلەی دەوێت (لەپێشی یەکەم).
- زەرد: بریـــداری مامناوەنـــدی – گواســـتنەوەی دوای ماوەیەک (لەپێشی دووەم)
- سەوز: برینداری سووک کە دەتوانێت ڕێ بکات.(لەپێشی سێیەم).
- ڕەش: بریـنداری گەورە کە دەبێـتە هـۆی مـردن یـان مردووە. (لەپێشی چوارەم).

هەندێک بنەمای گرنگ لەسەر جیاکردنەوە:

- جیـاکردنەوە پرۆسـەیەکی بەردەوامە و گـۆڕانی بەسـەردا دێت.
- نابێـت جیـاکردنەوەی هەر حاڵەتێـک لە ٣٠ چـرکە (نیـو خولەک) زیاتر بێت.
- ئەم سیسـتەمە بـۆ ئەو کەسـانەیە کە کێشـیان لە ٨ کیلـۆ زیـاتر بێت، بەڵام بـۆ منداڵی بچووک چەند جیاوازییەک هەیە کە دواتر باسی دەکەین.
- نابێ ئەو نەخۆشانەی بە سەوز (برینداری سووک) پۆلێن کـراون لەو نـاوە بسـووڕێنەوە. لەجیـاتی ئەوە دەتـوانین

سوودیان لێ وەربگرین بۆ یارمەتیدانی بریندارەکانی تر ئەگەر پێویست بوو.

- پێویستە شوێنی چارەسەرکردن نزیک بێت لە شوێنی ڕووداو، شوێنێکی سەلامەت و پارێزراو بێت.

چۆنیەتی دەست پێ کردنی جیاکردنەوە:

١-ڕەنگی سەوز: ئەم بریندارە دەتوانێت بەپێی خۆی ڕێ بکات، یارمەتی خۆی بدات چونکە برینەکەی سووکە. لە کاتی ڕووداوی بە کۆمەڵدا، کاتی لەگەڵدا بە فیڕۆ مەدە.

٢-ڕەنگی زەرد: دەتوانێت چارەسەری دوا بخەیت هەرچەندە بەپێی خۆی ناڕوات، چونکە پێویست ناکات بەپەلە چارەسەر بکرێ.

٣-ڕەنگی سوور: ئەم بریندارە پێویستە بە زووترین کات چارەسەر بکرێ و بگەیەنرێتە نەخۆشخانە، چونکە مەترسی لەسەر ژیانی هەیە.

٤-ڕەنگی ڕەش: ئەم بریندارە یان نیشانەکانی مردنی پێوە دیارە یان تووشی برینداریەک بووە، کە ئەستەمە بمێنێت لەبەر ئەوە چاری وازی لێ بێنە.

سەرەتا چۆن دەست پێ بکەین:

١-ئایا بریندارەکە دەتوانێت ڕێ بکات یان نا؟ ئەگەر دەتوانێت کەواتە بە ڕەنگی سەوز دیاری دەکرێت.

٢-ئایا بریندارەکە ناتوانێت ڕێ بکات؟ کەواتە یان دانیشتووە یان ڕاکشاوە. پێویستە بخرێتە سەر لا و چەناگەی بەرز بکرێتەوە بۆ ئەوەی هەناسە بدات.
٣-ئەگەر دوای ئەوەش نەیتوانی هەناسە بدات، کەواتە یان مردووە یان ئەگەری مانەوەی کەمە، بۆیە بە دوای نەخۆشی تردا دەگەڕێین، ئەو کەسە بە ڕەنگی ڕەش نیشانە دەکرێت.
٤-ئەگەر دوای بەرزکردنەوەی چەناگەی توانی هەناسە بدات، کەواتە هەناسەکەی بژمێرە لە خولەکێکدا. ئەگەر زیاتر بوو لە ٣٠ هەناسە، کەواتە ڕەنگی سوور وەردەگرێ و مەترسیدارە.
٤-ئەگەر هەناسەی کەمترە لە ٣٠ هەناسە لە خولەکێکدا، لێدانی دڵی دەژمێرین لە دەستیدا. ئەگەر دڵی لێ نەدات: سوور.
٥-ئەگەر دڵی لێ دەدات: چەند داواکارییەکی ئاسان وەکو دەستت بەرز بکەرەوە: یان چاوت بکەرەوە. ئەگەر توانی کەواتە زەرد دەبێت. ئەگەر وەڵامی نەبوو کەواتە مەترسی لەسەر ژیانی هەیە و بە سوور دادەنرێت.

ئەو نەخۆشانەی بەڕەنگی سوور پۆلێن کران ئەمانە بوون:
- هەناسەی زیاتر لە ٣٠ لە خولەکێکدا.
- هەست پێنەکردنی لێدانی دڵ لە دەستدا.
- ئەگەر نەتوانێ وەڵامی داواکارییەکان بداتەوە.

١-لە منداڵی بچووکدا، دوای کردنەوەی بۆریی هەوا، ئەگەر هەناسەشی نەبوو، لانی کەم ٥ هەناسەی دەدەینێ.

٢-ڕێژەی هەناسەدانی منداڵ ئەگەر لە ١٥ کەمتر بوو یان لە ٤٥ زیاتر بوو ئەو کات بە سوور دادەنرێت.

دوای ئەوەی جیاکردنەوەی یەکەم دەکەین، لە جاری دووەمدا لە منـــداڵ و گەورەدا ئەم کێشـــانە بە مەترســـیدار (ســـوور) دادەنرێت:

١- بوونی کێشەی هەناسەدان.

٢- خوێنبەربوونی زۆر.

٣- ژەهراویبوون.

٤- حاڵەتە کتوپڕەکانی دل.

٥- حاڵەتە کتوپڕەکانی شەکرە.

٦- سووتاوی بە ڕێژەیەکی زۆر.

٧- شۆک (کەمی گەیشتنی خوێن بە شانەکانی لەش).

ئەتوانێت رێ بکات؟
برینەکەی سووکە؟

هەناسەی هەیە؟

نەخێر چەناگەی بەرز بکەرەوە
و بۆری هەناسەی بکەرەوە

بەڵێ

هەناسەی
نییە
مردووە

هەناسەی
دەست پێ
کرد
برینەکەی
سەختە
پەلە بکە

هەناسەی
کەمترە لە
٣٠

هەناسەی زیاترە
لە ٣٠ برینەکەی
سەختە پەلە بکە

سوورِی
خوێن

لێدانی دڵی نییە
مەترسیدارە، پەلە

خوێنبەربوونەکە
چارەسەر بکە

لێدانی دڵی هەیە

حاڵەتی بە ئاگابوون

داواکارییەکان
جێبەجێ ناکات؟
مەترسیدارە و پەلە

داواکارییەکان جێبەجێ
دەکات؟ کەواتە دەتوانێت
چاوەڕێ بکات

First Aid

Dr. Sarwar Arf

ئەم بابەتە بۆ هەموو کەسێک پێویستە
بەڵام زیاتر بۆ ئەو کەسانەی نەک هەر بەرپرسن لە خۆیان و خێزانەکانیان
بەڵکو بەرپرسیارێتی خەڵکی تریشیان دەکەوێتە ئەستۆ

